Cena za egzemplarz 20 gr



Dodatek Techniczny

do organu „Sokół na Śląsku“

Nr. 2 Listopad 1934

Przedmowa.

Celem ułatwienia naczelnikom — naczelniczkom i kierownikom(czkom) ćwiczeń Dzielnicy Śl. racjonalnego prowadzenia gimnastyki wolnej i przyrządowej Wydział Techniczny Dzielnicy Śl. przystępuje z miesiącem listopadem rb. do porownego wydawania Dodatku Technicznego do organu „Sokół na Śląsku“ wychodzącego raz na miesiąc.

W dodatku technicznym, prócz gimnastyki wolnej i przyrządowej, uwzględniono specjalną część tj. ćwiczenia przeznaczone do występów publicznych.

Dodatek techniczny wychodzić będzie co miesiąc pod kierownictwem Komitetu Redakcyjnego, składającego się z 5 druhów.

Naczelnictwo Dzielnicy Śląskiej ma nadzieję, że Gniazda i Okręgi przyjmą z uznaniem wydawnictwo D. T. i będą należycie wykorzystywały materjał i wskazówki techniczne w nim podawane.

Równocześnie apelujemy do druhen i druhów posiadających doświadczenie w dziale pracy technicznej o nadsyłanie swych prac do Komitetu Redakcyjnego.

„Czołem“

Za Naczelnictwo Dzielnicy Śląskiej

(—) A. Czerny,
sekretarz.

(—) H. Boryczka,
naczelnik.

Ćwiczenia wolne wspólne

Muzyka 4/4 takt.
Postawa pierwotna: zasadna.
do ćwiczeń wolnych sokołów na zlot Związku w r. 1934. Część III.

Część I.

I. 1. Ramiona wprzód.
2. Ramiona wdół i wbok.
3. Ramiona wdół i przodem wgórę. (Odrzuć ramiona wtył.)
4. Powtórne odrzucenie ramion wtył.

II. 1. Ramiona bokiem wdół i wprzód.
2. Ramiona wdół i wbok.
3. Ramiona wdół i przodem wgórę. (Odrzuć ramiona wtył.)
4. Powtórne odrzucenie ramion wtył.

III. 1. Skłon podparty.
2. Przysiad podparty.
3.—4. Rytmiczne pogłębianie przysiadu.

IV. 1. Postawa na palce — ramiona wbok.
2. Postawa zasadna — ramiona wdół.
3.—4. Wytrzymaj.

V.—VIII. taktu powtórzenie od I—IV taktu.

IX. 1. Ramiona wprzód — rozkrok prawą nogą.
2. Skłon podparty.
3.—4. Rytmiczne pogłębianie w skłonie podpartym.

X. 1. Tułów prostuj — ramiona wbok.
2. Ramiona wdół.
3.—4. Powoli biodra chwyć.

XI. 1. Skłon tułowia w lewo.
2. Skłon tułowia w prawo.
3. Skłon tułowia w lewo.
4. Skłon tułowia w prawo.

XII. 1. Ramiona wbok — odepchnięciem prawej nogi wznieść prawą nogę wbok — lewa noga na palce.
2. Ramiona wdół z uderzeniem o uda i prawe ramię wgórę (przodem) — lewe ramię wtył — prawą nogę przystaw do lewej nogi, lewą nogę skurcz wprzód.
3. Prawe ramię łukiem przedniem wtył — lewe ramię łukiem przedniem wgórę — lewą nogę prostuj — prawą nogę skurcz.
4. Jak 3 przeciwnie.

XIII. 1. Postawa (lewa noga do prawej) — ramiona wdół i wbok, z uderzeniem o uda.
2. Prawe ramię skurcz, ręka na kark — lewe ramię wytrzymaj — głowę w lewo zwróć.
3. Prawe ramię rzuć wbok — lewe ramię skurcz, ręka na kark — głowę w prawo zwróć.
4. Ramiona i głowa przeciwnie.

XIV. 1. Ramiona wbok — zwrot głowy do przodu.
2. Ramiona wdół.
3.—4. Ramiona powoli wgórę łukiem stycznym — postawa na palce.

XV. 1.—3. Powoli przysiad — ramiona powoli wbok (dłoń wgórę).
4. Dłonie zwróć wdół.

XVI. 1.—3. Powoli postawa na palce — ramiona powoli wdół.
4. Postawa zasadna.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Sucha zaprawa dla narciarzy na sali gimnastycznej wzgl. boisku (bez nart)

Przy przeprowadzaniu normalnych ćwiczeń sokolich po gniazdach, należy uwzględnić następujące ćwiczenia:

1. pozycję narciarską zjazdową półkuczną przez krótkie i miękkie uginianie się w kolanach i biodrach (przez cały czas tych ćwiczeń stać na całych stopach złączonych);
2. pozycję narciarską zjazdową kuczną itd. jak pod punktem 1;
3. przysiad głęboki o kolanach złączonych z podnoszeniem ramion wprzód (stać na całych stopach);
4. w pozycji kucznej zjazdowej skręty w lewo i w prawo jako do Krystjanji, przyczem biodra idą w jedną stronę a tułów w drugą stronę, zaś pięty pozostają nieruchomo;
5. wymachy ramion na-przemian-stronnie z małego rozkroku przy równolegle ułożonych stopach i lekko schylonym tułowie (jak praca ramion przy zwykłym kroku narciarskim);
6. wymachy obu ramion wprzód i wtył z małego rozkroku przy równolegle ułożonych stopach, ręce w pięści jakby trzymały kijki o lekko ugiętych łokciach nazewnątrz, przyczem pięści przy wyrzucie ramion wtył muszą się lekko stykać, zaś korpus pochyla się do przodu (jak praca ramion przy dwu- wzgl. trójkroku narciarskim);
7. podskok z podciągnięciem kolan pod piersi lądowanie w pozycji wypadowej z przyklękiem na nogę kierunkową (początkowo bez, a następnie o kijkach, jak skoki w terenie);
8. ćwiczenia równoważne ze skłonem wprzód i krążeniem ramion.

Oprócz powyższych ćwiczeń gimnastycznych na sali należy bezwzględnie urządzać marsze, i to o ile możności w terenie urozmaiconym, po równym, w górę, wdół, po polach, lasach, przyczem początkowo do 5 km, a następnie do 10 km i dłuższe.

Druhom interesującym się suchą zaprawą narciarską w szerszym zakresie poleca się podręczniki Kasprzyka i Czecha p. t. „Gimnastyka narciarska“ i „Narciarska zaprawa biegowa i skokowa“, wydane przez Polski Związek Narciarski.

Rej Kominiarski.

Rej ten nadaje się doskonale na przedstawienia teatralne. Wykonany ma być przez 9 dziewcząt i 9 chłopców, w wieku od 12 do 14 lat. — Rej jest tak ułożony, że wyćwiczy go łatwo młodzież początkująca, bo nie wymaga dużo kwalifikacyj. Ma on się przyczynić do wyćwiczenia marszu i śpiewu sokolego.

Strój: Dziewczęta ubrane są zupełnie biało, a chłopcy po kominiarsku, t. zn. w czarnych ubrańkach i cylindry. Głowa i szyja powinny być pokryte. — Do pokrycia nadaje się górna część pończochy (czarnej), którą — po wycięciu otworu (owal twarzy) — wciąga się na głowę i szyję. — Mistrzyni kominiarska ubrana jest w strój śląski lub krakowski. — Chłopcy niosą na prawem ramieniu czarne drewniane drabinki o długości 1,20 m.

Jednego z chłopców — o ile możności najmniejszego — wybiera się za mistrza kominiarskiego i jedną dziewczynkę za panią mistrzynią. — Po otwarciu sceny wchodzi mistrz, kłania się publiczności i rozpoczyna przedmowę:

„Szanowne Państwo! Napewno chcielibyście mnie poznać. — Otóż mam zaszczyt przedstawić się Państwu. — Jestem przez Pana Wojewodę mianowany mistrzem kominiarskim na powiat ...., — Powodzi mi się bardzo dobrze. — Oprócz wymiatania kominów potrafię jeszcze coś innego. — Posiadam ładną żonkę, z którą żyję bardzo szczęśliwie. — Chcecie Państwo ją widzieć? (Idzie za scenę i przyprowadza żonę.) — Otóż przedstawiam Państwu moją żonę, panią mistrzynią. — Chyba się każdemu z was podoba? — Zdradzę Państwu jeszcze coś innego. — Posiadamy, to znaczy ona i ja 16 dzieci. — 8 dziewcząt i 8 chłopców. — Nauczyłem ich ćwiczyć i maszerować. Jeżeli Państwo nie macie nic przeciwko temu, to ich zaraz przedstawię i pokażę Państwu, czego ich nauczyłem. (Odprowadza żonę na krzesło, które znajduje się na scenie, idzie na środek sceny i klaszcze w dłonie.) — Na scenę. — (Ze wszystkich stron przylatują kominiarze i dziewczynki i ustawiają się (według rysunku nr. 1). Mistrz kominiarski w czasie wykonywania reju, odchodzi na bok sceny i klaszcze — równocześnie z liczeniem taktów — w dłonie).

Rej wykonuje się zwykłym marszem, ze śpiewem marszu sokolego: „Ospały i gnuśny...“.

I 1—4 Chłopcy nr. 1—4 idą marszem na miejsca dziewczynek 1—4.
Dziewczynki 1—4 na miejsca chłopców 1—4.
Chłopcy i dziewczynki 5—8 idą na miejsca sąsiednie, — (naprzykład chłopiec nr. 5 na miejsce chłopca nr. 6, znowu chłopiec 6 na miejsce chłopca nr. 5 (patrz rysunek nr. 1).

II 1—4 Wszyscy wykonują powoli wtył zwrot na miejscu — 4-ma krokami.

III 1—4 Chłopcy i dziewczynki nr. 1—4 powracają tą samą drogą na poprzednie miejsca.
Chłopcy i dziewczynki 5—8 powracają na poprzednie miejsca w przeciwnym kierunku.

IV 1—4 jak takt II. 1—4.

V 1—4 Chłopcy 5—8 idą na miejsca dziewczynek 5—8; chłopcy i dziewczynki 1—4 wykonują to co chłopcy i dziewczynki 5—8 w takcie I 1—4 (rysunek nr. 2).

VI 1—4 Wszyscy na miejscu powoli wtył zwrot.

VII 1—4 Wszyscy powracają na miejsca poprzednie jak takt III 1—4.

VIII 1—4 Wszyscy wtył zwrot powoli.

(Ciąg dalszy nast.)

Nakł. Przew. Dz. Śl. Zw. Sok. — Czcionk. Księg. i Druk. Katol., Sp. Akc., Katowice
Odpowiedzialny Redaktor: Ludwik Piontek, Świętochłowice.